

Wolfgang Klingebiel

„Lass mein Knie, Joe“ (Modellstunde)

Seite 1

Zeit (Min.)	Ziele Was will ich erreichen ?	Inhalte Was biete ich an ? Aufbau der Stunde	Methoden Wie beabsichtige ich, die Inhalte umzusetzen ?	Probleme / TN Welche Probleme können auftreten ?	und ⇔	Lösungen / ÜL Wie reagiere ich auf diese Probleme ?	Material/Geräte
2	Orientierung Einstimmung	Kurze Erläuterung zum Ablauf der Stunde Beschwerden erfragen	Erläutern Nachfragen Raum für Kommunikation lassen	TN hören nicht zu	⇔	Zeit geben zum Ankommen	
8	Anwärmen Sensibilisierung der Wahrnehmung in den Beinen	Im Stand: Abklöpfen Oberschenkel/Unterschenkel Durcheinander gehen mit Variationen: -laut/leise -auf Ferse/Ballen -„Schuhplattler“ -Schlurfen -auch rückwärts	Ansagen Vormachen-Nachmachen	TN gehen mit dem Kopf zu tief/zu lange TN sind unaufmerksam	⇔	auf häufigeren Wechsel achten Das leise Gehen/rückwärts Gehen betonen	
3	Kontaktaufnahme der TN untereinander Wahrnehmung	Durcheinander gehen mit paarweisem Begrüßen durch „Fußeln“/mit Berührungen Knieinnen-/außenseite	Vormachen-Nachmachen Spielerisches Finden	TN stehen unsicher auf 1 Bein	⇔	TN fassen sich an den Händen zum gegenseitigen Stabilisieren	
7	Spezifisches Aufwärmen (Gelenke, Muskulatur, Knorpel, Rezeptoren)	Matte: auf der Stelle „Gehen“, „Fußsohle durcharbeiten“ Aus Schrittstellung: -vor-rück tänzeln („Aufpumpen“) -mit Augen zu -vom nur auf Hacken	Erläutern Vormachen-Nachmachen mit Bildern arbeiten Nachfragen	Knieschmerzen Muskeln fühlen sich sehr angestrengt an	⇔	auf leichte Kniebeugung achten Selbständige Pausen betonen	Schuhe ausziehen, 1 Gym-Matte pro TN
6	Verbessern der Körperwahrnehmung für die Beinachsen und Propriozeption fördern	leichte Squats in Schrittstellung mit vorderem Fuß auf Matte Partner gibt Rückmeldung über Achsabweichungen	Demonstrieren Nachmachen lassen Als Partnerübung TN spüren lassen	TN erkennen Beinachsen nicht	⇔	Einzelkorrektur mit Kontaktführung	Gymn.-Matte falten und Enden unter STEP klemmen

Wolfgang Klingebiel

„Lass mein Knie, Joe“ (Modellstunde)

Seite 2

Zeit (Min.)	Ziele Was will ich erreichen ?	Inhalte Was biete ich an ? Aufbau der Stunde	Methoden Wie beabsichtige ich, die Inhalte umzusetzen ?	Probleme / TN Welche Probleme können auftreten ?	und ⇔	Lösungen / ÜL Wie reagiere ich auf diese Probleme ?	Material/Geräte
10	Verbessern der dynamischen Kniestabilisierung Automatisierung der Kniestabilisierung	Gehen: rauf-rauf-rückwärts runter-runter -Arme dazu -rauf-rauf-vorwärts runter runter-rückwärts rauf-rauf-runter-runter Einbeinstand, freies Bein schwingt vor/seit -Armbewegung dazu Auf Matte stehen. 1 Fuß tastet vor-seit-rück zum Boden	Vormachen-Nachmachen, dabei Erläutern Differenzieren Mit Bild arbeiten: Ihr steht auf einer Insel und tastet, was drum herum ist...	TN finden STEP zu niedrig/zu hoch Arm-Bein-Koordination klappt nicht TN empfinden das Balancieren zu anstrengend	⇔	Höhe anpassen Rhythmus mitsprechen lassen, „nicht ärgern“ Zu häufigen Pausen ermuntern	1 STEP pro TN
5	Abduktoren-training	Einbeinstand auf STEP, 1 Bein „hängt seitlich über“: Anheben/Absenken des Beckens	Erläutern Spüren lassen	TN beugen/strecken im Standbein	⇔	Hinweis: Kopf bleibt auf einer Höhe Evtl. Einzelkorrektur	
10	Stretching Verbessern der Körperwahrnehmung	Gehaltene und langsam dynamische Dehnungen -Adduktoren aus Rückenlage -Ischios aus Rückenlage -Quadriceps aus Seitlage -Gastrocn. + Soleus im Stand	Erläutern Spüren lassen Korrigieren Differenzieren mit Bildern arbeiten	TN spüren Dehnung nicht am gewünschten Ort TN empfinden Dehnung als unangenehm	⇔	Prüfen, evtl. korrigieren, evtl. andere Ausgangsposition statt statischer langsam dynamische Ausführung	auf Matte
4	Spielerischer Abschluss	Durcheinander gehen. TN rufen „Stop“ (schnell auf 1 Bein stehen bleiben) und „Weiter“	Erläutern Spiel	Knie ist durchgedrückt im Einbeinstand	⇔	leichte Kniebeugung betonen	
3	Verbessern der Körperwahrnehmung Feedback von den TN erhalten	„Wo macht sich die Kniegymnastik jetzt in Eurem Körper bemerkbar?“	Nachfragen/Zuhören	TN haben vermehrt Schmerzen	⇔	Gemeinsam mit TN einschätzen, ob Differenzierung ausreichend war	